



KONTAKT

SØK

MENY

[Forside](#) > [Aktuelt](#) > [Ny giv med golf](#)

GOLF: Kjetil Nikolaisen har blitt hekta på golf, og tilbringer gjerne lange dager ute sammen med andre golfere (foto: Randi Skauen)

Ny giv med golf

- Jeg trodde golf var en sport for de som hadde minst en million på konto og gikk i pene klær. Så feil kan man ta, sier Kjetil Nikolaisen. Nå er han en del av nettverket Et slag av gangen.

MARTE GOPLEN

11. NOVEMBER 2022

#BEHANDLING #RECOVERY #ROP-BRUKER #RUS

#PSYKISK HELSE #FYSISK HELSE

Varmt møte

Nikolaisen har vært rusavhengig i mange år, og har også slitt med sterk angst og depresjon i perioder. Lite tydet på at han en dag skulle elske grønne plener og lange turer på golfbana.

Det var gjennom ettervernstilbudet ved Kirkens bymisjon i Kragerø at Nikolaisen kom i kontakt med golfsporten. De hadde fått invitasjon fra golfklubben på Stabbestad om å komme på besøk.

- Gruppelederen og jeg satt og snakket på vei utover om at dette mest sannsynlig ikke var noe for oss, men at vi kunne jo ta en tur. På vei hjem snakket vi ikke om annet en golf. Da var vi allerede hekta, forteller Nikolaisen med munterhet i stemmen.

Det han husker best fra sitt første møte med golfmiljøet er velkomsten og følelsen av å bli inkludert.

- Vi fikk en enormt flott mottakelse. Lederen for golfklubben tok seg tid til å vise oss rundt på hele anlegget og vi fikk mulighet til å prøve og spille helt fra starten. Vi ble helt overveldet over den

varme velkomsten, sier Nikolaisen.

For Nikolaisen har golfen åpnet opp tilværelsen og brakt han inn på helt nye arenaer.

- Golf betyr alt for meg. Klubben er blitt mitt andre hjem og jeg gleder meg til hver tur. Jeg har fått et stort nettverk av golfvenner. Klubben har hjulpet meg slik at jeg har fått tatt Trener 1-kurs og jeg ser frem til å få med flere grupper ut på bana.

Nettopp det er målet til Foreningen *Et slag av gangen*. De vil ha flest mulig ut i aktivitet. Initiativtaker Marianne Smith Magelie har ambisjoner om å gjøre golfsporten til Norges største inkluderingsarena.

Les også: [Inkludering og medborgerskap](#)

- Alle kan spille golf

Det er utgangspunktet til Magelie. Næringslivslederen var i flere år engasjert i etablering og utvikling av Fotballstiftelsen med Gatelagene. Fotballtiltaket hvor mennesker med rusrelaterte utfordringer får meningsfulle aktiviteter og fysisk fostring. Hun så imidlertid at flere grupper, med behov for inkludering, nødvendigvis ikke passet inn på et gatelag.

- Jeg tenkte hva med golf? Det er en fantastisk aktivitet, ute i frisk luft, hvor man kan konkurrere på sine egne premisser.

- Reglene med handicap gjør det mulig for alle å spille sammen, uavhengig av ferdighetsnivå. En ypperlig arena. Du kan spille golf hele livet, fra vugge til grav, sier Magelie engasjert.

I tillegg til engasjementet i Fotballstiftelsen har hun også vært visepresident i Norges Golfforbund.



Marianne Magelie jobber aktivt for å sikre finansiering og engasjement rundt tiltaket *Et slag av gangen*. Her i dialog med tidligere statsminister Erna Solberg. (Foto: privat)

Stor respons

Våren 2021 satte Magelie i gang prosjektet *Et slag av gangen*. En vei ut på golfbanen og inn i nye nettverk for alle som har falt utenfor.

Uføre, skoletrette ungdommer, personer med rusutfordringer, psykiske lidelser, innsatte og tidligere domfelte. Magelie vil favne dem alle sammen.

Ambisjonen var 800 deltakere i løpet av 2022, per oktober 2022 var antallet allerede oppe i 1200.

Oppslukende aktivitet

40 av disse deltakerne er knyttet til Kragerø golfklubb på Stabbestad. Klubben startet opp med tiltaket *Golf Grønn Glede* i 2017. Da Magelie tok kontakt våren 2021 var de allerede litt kjent med å tilrettelegge golfaktiviteter for en utvidet målgruppe og stilte seg positive til å inngå samarbeid med *Et slag av gangen*.

Randi Skauen er nestleder i golfklubben og kontaktpunktet for foreningen. Hun rapporterer om mange nye ivrige golfere.

- Vi har faste dager hvor deltakerne kommer i grupper, men utover det kan de også spille på egenhånd når de har tatt kurset Veien til golf (VTG). Så langt i år har 17 av deltakerne tatt dette kurset. De er så ivrige, og mange vil helst spille hver dag, sier hun.

Den største utfordringen har nå blitt transport til banen. Kragerø golfklubb ligger på en halvøy et stykke utenfor sentrum, og mange av spillerne har verken førerkort eller tilgang på bil. Heldigvis løser det seg som regel.

- Mange av de nye deltakerne har blitt såpass trygge på hverandre, og de øvrige spillerne i klubben, at de tar kontakt og avtaler skyss ut til oss. Det synes vi er veldig flott, sier Skauen.



Randi Skauen er nestleder i Kragerø Golfklubb. Hun synes det er svært meningsfullt å jobbe med gjengen i *Et slag av gangen*. (Foto: privat)

Helårsaktivitet

Golfbanene er åpne hver dag i sesong, men når løvet har falt og gradene kryper nedover må deltakerne avslutte spillet utendørs. *Et slag av gangen* har imidlertid ønske om å holde deltakerne i aktivitet gjennom vinteren.

- Golf er en helårsaktivitet. Den stopper ikke opp fra oktober til mars. Deltakerne skal ha noe å gå til også på vinteren. Derfor jobber vi aktivt for at alle klubbene vi samarbeider med skal tilby trening med golfsimulator, sier Magelie.

I Kragerø er de nå på utkikk etter et egnet lokale for sin nye simulator. Deltakerne er selv interessert i å holde lokalet til stimulatoren i orden og bruke det som en treningsarena på dagtid. Blant deltakerne er det også kompetanse til å bistå med datateknisk vedlikehold av simulatoren.

- Vi har deltakere som er underlagt psykiatrien som ikke kan få nok av golf. De ser betydningen av å trene for å få bedre kondisjon, for å bli bedre golfspillere. En har fortalt at han hadde kjøpt sykkel for å «trene kondis, og holde orden på pappen», sier Skauen med et smil.

God folkehelse

Skauen er ikke i tvil om at golfen er helsebringende og bidrar til nye gode rutiner for deltakerne.

- Vi har deltakere som tidligere ikke klarte å stå opp før i to-tiden. Nå møter de opp til treninger og turneringer tidlig på morgenen. Tidligere i høst deltok vi på turnering i Kongsvinger og måtte reise klokka fire om morgenen. Jeg var skeptisk til hvor mange som faktisk kom til å møte opp, men alle stilte, med matpakker!

- Når man spiller golf er det viktig med påfyll. Skal du gå 18 hull trenger du en god matpakke, ikke baguett og brus. To matpakker og vann, masse vann, supplerer Magelie.

Hun forteller om flere brukere som stolt kommer bort til henne på golfbanen for å vise frem at de har med seg matpakke.

- Det er mye læring å få med seg for deltakerne. Vi er ikke et ordinært golfkurs. Vi ønsker å være en sosial mestringsarena som rommer hele mennesket, presiserer hun.

Les også: [Comeback i livet med yoga](#)

Godt for hodet

At golfen har hatt positiv innvirkning på Nikolaisen sitt liv er det ingen tvil om, og han anbefaler den sterkt til andre han møter.

- For min mentale helse er golfen en naturlig lykkepille. Jeg får ro, utfordret meg på å bygge nye sosiale nettverket, og glemmer alle tanker om rus.

- Golf er et fantastisk tilbud for å komme ut av rus, og for personer som sliter psykisk. Det renser virkelig opp i hodet.

- Det ser jeg også hos gjengen jeg har med meg fra Brubakken Evangeliesenter. De lyser opp når vi har dem med ut til Stabbestad. Dette tiltaket må bare vokse å bli større, avslutter Nikolaisen entusiastisk.



Ønsker mer samarbeid

Foreningen samarbeider allerede med en rekke aktører, men Magelie mener golfbanen egner seg for mer.

Kjetil anbefaler golf for alle. Det klarer opp hodet!
(Foto: Randi Skauen)

- Altfor mange behandlingsmøter holdes på et kontor. Det skapes ikke god dynamikk med samhandling innenfor fire vegger.

- Jeg tenker at NAV har målgruppen sin servert på et sølvfat når våre deltakere samles på golfbanen. Hvorfor ikke komme ut til oss og ta samtalene der? Det er mye mindre stigmatiserende omgivelser enn et vanlig NAV-kontor. Naturen gir andre muligheter, reklamerer Magelie.

Om prosjektet Et slag av gangen

Et slag av gangen gir deltakerne et sted å gå hvor de kan oppleve mestring og komme inn i rusfrie rutiner. Aktiviteten tilpasses den enkeltes dagsform og ferdighetsnivå. Gjennom golf og tilhørende

sosiale aktiviteter får deltakerne mer kunnskap og erfaring med fysisk aktivitet og egen helse, og de tilbys en god mestringsarena på banen.

Foreningen vil nå sette i gang med arbeidstrening og tilbud om jobbspesialist som kan følge opp den enkelte inntil to år.

- Vi ser hele menneske og ønsker å hjelpe dem tilbake til normalsamfunnet. Det er målet og drivkraften vår, oppsummerer Magelie.

Foreningen har [samarbeidsavtaler med en rekke aktører](#), deriblant Kriminalomsorgsdirektoratet (KDI), Blå Kors, Røde Kors, Kirkens bymisjon, WayBack, Frelsesarmeen, Nav, kommuner og ulike enheter innen spesialisthelsetjenesten. Samarbeidet med KDI bidrar med tiltak både for innsatte, personer med åpen soning og løslatte.

Per i dag har foreningen samarbeidsavtaler med 40 golfklubber rundt i landet, fra Salten i nord til Kristiansand i sør. Målet er å nå ut til alle de 176 klubbene i Norge.

[Her kan du lese mer om Et slag av gangen](#)

11. november 2022

Se også



Webinar om Recovery og menneskerettigheter

NKROP ønsker velkommen til live-webinar onsdag 30. november kl. 10. Tema er Recovery og menneskerettigheter.

[#RECOVERY](#) [#ROP-BRUKER](#)